

Contents



PART 4

生活習慣で目がよくなるお得技 ……P60

- 118 「眼精疲労」「ドライアイ」「老眼」は血流をよくして解消
- 119 酸素を取り入れる生活を意識してトラブルを改善
- 120 呼吸が浅くなると目も悪くなる
- 121 コンタクトの長時間装着は酸素不足に
- 122 ストレスも体内と目の血流を悪化させる
- 123 腸内環境のよしあしが目にも影響する
- 124 視力低下をセーブするには深呼吸が大事
- 125 モデルスマイル体操で目の血流UP! 視力を取り戻す
- 126 疲れ目に効果てきめん 温冷タオルケア
- 127 半径1m以内の「色」も目の健康に大事です
- 128 目を疲れさせないパソコン周辺環境をつくろう
- 129 スマートフォンの明るさは目が疲れないレベルに
- 130 画面から目を離す習慣を身につけよう
- 131 視力の低下を防ぐならリビングの明るさに注目
- 132 ベッドルームの明るさは目にも睡眠にも配慮
- 133 睡眠の質と量で目と脳が回復する
- 134 目がよくなる睡眠のコツがある!
- 135 食後の散歩で血糖値の上昇を抑える
- 136 目の保養は脳の保養にもなる!
- 137 ハーブティーを活用して目を元気に!
- 138 疲れにくい体になると目もよくなる
- 139 目から日焼けする! サングラスでUVカット
- 140 老眼鏡は検眼をして自分にあったものを選ぶ
- 141 目にも心地よいアロマでアンチエイジング効果も

PART 5

目が若返るお得技 …… P72

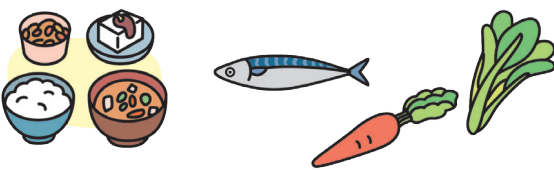
- 142 視力は顔の印象を左右する!?
- 143 目は全身の若さを表すバロメーター
- 144 老けない体をキープすれば目も健康でイキイキする!
- 145 ウインドウショッピングで視力がよくなる!
- 146 パソコン作業などで前かがみになると首にシワが
- 147 片ひじ、頬づえで首まわりがシワシワ!?
- 148 いつもスマホを見すぎな人は老けて見えるようになる!
- 149 枕が高すぎると首にシワ&視力にも悪い
- 150 目元の若さは洗顔でも変わる!
- 151 マッサージしながら目元をいたわろう! 基本の洗顔方法をおさらい
- 152 ブラセンタが目の若返りにも効く!?
- 153 ブラセンタを使ったケアは目の病気予防にも期待!?
- 154 視力改善と目元のシワ、両方に効くツボでケアしよう!
- 155 毛様体トレーニングで目が若返る!
- 156 動体視力の改善で老眼を防止する
- 157 目は心の状態もあらわす! ストレスが目の老化の大敵
- 158 老眼鏡に頼らない! 自力で回復に賭ける!

- 080 指間穴を押して血流ポカポカに
- 081 首の筋肉をほぐす 胸鎖乳突筋ストレッチ
- 082 首横ストレッチで首の血行を促す
- 083 首〜頭をリフレッシュ 耳引っ張りマッサージ
- 084 鎖骨を動かし胸鎖乳突筋を刺激! 肩甲骨まわし
- 085 肩甲骨ストレッチで全身の代謝をアップ
- 086 僧帽筋を鍛えてこり防止 肩甲骨アップダウン
- 087 首のストレッチで目に新鮮な血液を届けよう
- 088 背中全体を大きく刺激する わぎ下ストレッチ
- 089 上半身が効率よくほぐせる 上腕ストレッチ
- 090 ポンプ機能を活性化する ふくらはぎストレッチ
- 091 あばらマッサージで肝臓をやさしく刺激
- 092 体全体に血液を巡らせる ふくらはぎあげ下げ
- 093 顔タッピングで副交感神経を優位に
- 094 スマホひじに効く! ひじストレッチ
- 095 バランス感覚も鍛えよう 全身血流アップストレッチ
- 096 楽しく踊ってメタボを防ぐ 内臓脂肪撃退ダンス

PART 3

食べ方で目がよくなるお得技 …… P50

- 097 目の健康を守るには血糖値コントロールを!
- 098 「抗酸化&抗糖化」が目を守るためのカギに
- 099 目と体にいい食事は、実は「1日5食」なんです!
- 100 糖化がもたらす目への悪影響に注意を
- 101 目にいい食習慣のために食品の「GI値」を意識!
- 102 GI値の低い食品ってどんなもの?
- 103 朝5: 昼3: 夜2の割合で食べるのがベストな理由
- 104 食べる順番も大事です! きのこ、海藻、サラダから
- 105 ビタミンACEには、目の老化を防ぐパワーがある!
- 106 実はクルマミはドライアイ防止にいい!
- 107 ブルーベリーやカシスは目の強い味方!
- 108 目の守護神! アントシアニンで疲れ目解消
- 109 赤ワインで目の酸化を抑える
- 110 寿司店でねらいたいのはサケ・イクラ・エビ・カニ!
- 111 青魚でドライアイの改善ができる!
- 112 DHAが多い魚を食べてもっと目を健康に!
- 113 よく眠れて目が健康になる「朝食でタンパク質」
- 114 セロトニンを分泌させて目も体も若返ろう!
- 115 間食のカロリーは200kcal以内が理想
- 116 活性酸素が増えてしまうと目や体の老化の原因に
- 117 ポリフェノール類のサプリメントにも注目!



目がよくなる お得技® ベストセクション

PART 2

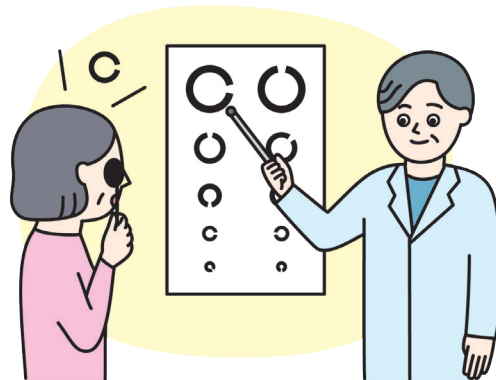
かんたんエクササイズで 目がよくなるお得技……P20

- 032 「目のストレッチ」が目によい理由
- 033 目が疲れたら即! グーパーまばたき
- 034 ビントを合わせる訓練 親指スライド
- 035 8点ぐるぐる体操で眼球本来の可動域を意識
- 036 自然界の光の織りなすグラデーションを感じる 写真見るだけトレーニング
- 037 内外眼筋コンビネーション 親指スライド2
- 038 視点移動トレーニングで脳との連携をスムーズに
- 039 ひらがな探して目と脳を一気に活性化!
- 040 残像トレーニングで瞳孔をソフトに刺激
- 041 3点寄り目ストレッチでピント調節機能を改善!
- 042 普段はしない目の動き ギザギザトレーニング
- 043 素早く探し出せ! 数字探しトレーニング
- 044 指の動きに視線を集中! 親指うずまき
- 045 眼球の動きを感じよう! 8の字らせんトレース
- 046 色彩感覚を磨く コントラスト・トレーニング
- 047 色のメリハリを感じるコントラスト・トレーニング2
- 048 文字を拾って言葉を作る 言葉探し
- 049 気分転換にもおすすめの言葉探し2
- 050 まっすぐ&直角に進め! 直線トレーニング
- 051 非日常の形に目を動かす ギザギザトレーニング2
- 052 ぐるぐる図形を目で追う らせんトレーニング
- 053 線をしっかりとらえて! らせんトレーニング2
- 054 目だけを使ってゴールを目指す実線迷路
- 055 複雑なルートを迷いながら抜け出そう! 実線迷路2
- 056 色合いの違いやコントラストを感じる 写真見るだけトレーニング2
- 057 点から点へ目で移動 視点移動トレーニング2
- 058 タイムトライアルも楽しい 図形探しトレーニング
- 059 目当ての文字をキャッチ! 読み取りトレーニング
- 060 目の錯覚を楽しもう 錯覚トレーニング
- 061 まずはトライ! 四字熟語トレーニング
- 062 反転された時間を読み解く 図形探しトレーニング
- 063 清明を押して疲れ目をケア
- 064 攢竹のツボは老眼に効く
- 065 ドライアイには太陽が効果あり
- 066 顴骨を押すと眼精疲労がラクに
- 067 瞳子膠は目尻のシワにも効く!
- 068 承泣で充血や目のかゆみを軽減
- 069 後頭部のツボ押しで目がスッキリ!
- 070 足のマッサージは目の疲れにも効く!
- 071 手のマッサージで目の調子もアップ
- 072 ホットネックタオルで手軽に眼精疲労ケア
- 073 リンパマッサージで自律神経を整え、目の健康を手に入れよう
- 074 肝臓マッサージで目にもいい効果
- 075 幸せホルモンは目も幸せに!
- 076 横隔膜ストレッチで目の経路を活性化
- 077 モーツァルトを聴いて目も心もリラックス
- 078 背骨ツイストで血流大幅アップ!
- 079 お風呂のなかで眼ぐるぐるストレッチ

PART 1

自分の目を知るお得技 ……P6

- 001 今すぐ目の健康度を知ることが大事
- 002 なんとなく不調を見逃さず目を鍛えよう
- 003 「近視視力表」で測ればあなたの老眼度がわかる
- 004 目の病気を知らせてくれる7つのサインがある!
- 005 あてはまることが多い人は要注意! 6つの目の病気を理解
- 006 目の仕組みを知れば意識が変わる
- 007 目を酷使しすぎるとピント調節ができなくなる
- 008 精巧なメカニズムを持つ目の構造にも注目しよう
- 009 目のまわりの筋肉は視力と顔の印象に影響する
- 010 長時間の目の酷使はNG! テクノストレス眼症も
- 011 20〜30代に多い「スマホ老眼」に気をつける
- 012 40代の42%が近視! 近視の原因を理解する
- 013 微弱なブルーライトでも過剰にれば網膜へのダメージになる!?
- 014 目を守る3つのカギは抗酸化・抗糖化・抗炎症
- 015 目薬をさしすぎるとドライアイが悪化!?
- 016 目薬をさしたあとに目をパチパチするのはNG
- 017 目薬のチョイスはプロに相談するのが肝心
- 018 目は健康のバロメーター 目で体の状態もわかる!?
- 019 涙は目の表面を覆うバリアのような働き
- 020 「眼精疲労」は自律神経が関係している
- 021 目が悪くなると脳力もダウンする!?
- 022 老眼の主な原因は水晶体の硬化
- 023 老眼を遅らせるためにやっておきたい6カ条
- 024 「近視は老眼になりにくい」これは大きな誤解!
- 025 遠視や乱視も老眼のなりにくさとは無関係
- 026 もっとも気をつけたいのは緑内障&白内障
- 027 目がよくなると情報処理能力があがる
- 028 10〜30代でも要注意! 「目がかすむ」と白内障かも
- 029 緑内障について正しく知っておこう
- 030 相手を見るとき目の目のクセを意識しよう
- 031 目つきを変えると人間関係も変わる



※本書の内容は視力改善等の方法に関する情報提供を目的としたものであり、その効果を保証するものではありません。トレーニングなどによる効果には個人差があります。また、トレーニング中に気分が悪くなったり、目や体の不調が続く場合は、適切な医療機関を受診し、医師・眼科医の診断を受けてください。本書に記載している情報や、紹介している商品の価格は2020年7月15日現在のものです。